



Lichaamsgerichte interventies bij stress doorbreken, kiezen en begrenzen

5-daagse leergang voor begeleiders

Een geoefend oog kan onze gedragspatronen feilloos weerspiegeld zien in de lichaamstaal. Tegelijkertijd geeft onze lichaamswijsheid ook richting bij het doorbreken van stresspatronen, keuzes maken die energie geven en het aangeven van grenzen die kloppen. Beide aspecten leer je toepassen in deze leergang.

Voor psychologen, coaches, loopbaanbegeleiders, trainers, HR-professionals, praktijkondersteuners GGZ en (psychosomatisch) fysiotherapeuten, die een compacte bundeling van lichaamsgerichte methodieken willen integreren in hun werk en leven.

In deze leergang leer je:

Module Lichaamsdiagnostiek en interventies bij stress

1. Inzicht in de logische weergave van stresspatronen in lichaamsdynamieken en lichaamstaal.
2. Stresspatronen bij zichzelf en anderen objectief en feitelijk herkennen aan de lichaamssignalen.
3. Bewustwording van de subjectieve betekenis van disbalans in de lichaamstaal.
4. Vroegtijdig signalen van stress opmerken ter preventie.
5. Reguleren van stresspatronen m.b.v. lichaamsgerichte interventies waaronder de oefenserie *Alignment in 7 vitale kwaliteiten*.

Module Lichaamswijsheid en interventies bij keuzes maken en leren begrenzen

1. Belichamen van kernkwaliteiten van de 3 centra van Hoofd-Hart-Buik (helderheid-contact-stabiliteit) m.b.t. gezonde grenzen en keuzes maken.
2. Vroegtijdig overlevingspatronen signaleren bij genoemde thema's: disbalans en balans van de kernkwaliteiten herkennen aan lichaamssignalen, cognitie en gedrag.
3. Signaleren van bijbehorende dissociatie/associatie m.b.v. aarden, alignment in houding, ademhaling en awareness (4 A's©).
4. Lichaamsgerichte interventies om keuzes te maken (de 'ja') en grenzen aan te geven (de 'neen') vanuit innerlijke ordening en belichaamde presentie ('felt sense').

De modules zijn inclusief begeleidende werkvormen, oefenseries, ondersteunend audio- en videomateriaal en studiemateriaal waaronder de poster 7-kwaliteitenpalet® en stress.

Voorafgaand aan het deelnemen aan de leergang vindt een Intake inclusief een BodyMindScan© plaats.

Module

Lichaamsdiagnostiek en interventies bij stress

1. Online dagdeel

'Stresspatronen reguleren naar veerkracht'

- Aandachts-oefening ter verdieping van de 'felt sense' van de 7 vitale en emotionele kwaliteiten
- Stressregulering m.b.v. de oefenserie *Alignment in 7 vitale kwaliteiten*
- Persoonlijke feedback integreren in de oefenserie *Alignment in 7 vitale kwaliteiten*
- Vragen en focus voor komende tijd t.b.v. balans en veerkracht

2. Audio en videomateriaal

- Aandachtsoefening voor de 7 vitale kwaliteiten
- Voorbereidingsoefening op de oefenserie
- Oefenserie *Alignment in 7 vitale kwaliteiten*

3. Live trainingsdag

'Stresspatronen en lichaamsdiagnostiek'

- Inleiding stress- en gedragsspatronen, typologie van Jung en lichaamsdynamieken.
- Lichaamsbewustzijn en stress m.b.t. de 7 vitale kwaliteiten in Hoofd, Hart en Buik.
- Stresspatronen leren lezen aan de lichaamstaal.
- Stressregulering en lichaamsinterventies vanuit integrale aanpak - bewustwording van mentale, fysieke en emotionele samenhang van stresspatronen.
- Persoonlijke feedback op spanningspatronen van het lichaam.
- Diagnostiek en interventies vertalen naar het werkveld

4. live trainingsdag

'Stress-gerelateerde levensthema's en lichaamsgerichte interventies'

- Inleiding stress-gerelateerde levensthema's (zoals faalangst en onveiligheid) herkennen aan de lichaamshouding en lichaamstaal: ogen, adem, spierspanning en contracties.
- Levensthema's en samenhangende lichaamshouding- en taal: feitelijk waarnemen en duiden van de betekenis (demo en oefenen)
- Balans prive/werk leren lezen aan de ogen (demo en oefenen)
- Stresspatronen reguleren en in balans brengen a.d.h.v. oefenserie *Alignment in 7 vitale kwaliteiten*.
- Interventies in breder perspectief van werkveld.
- Persoonlijke inbedding met te nemen actie en markeringsmoment.

Module

Lichaamswijsheid en interventies bij keuzes maken en leren begrenzen

1. Online dagdeel

'Basis: Keuzes maken vanuit innerlijke ordening in Hoofd-Hart-Buik'

- Inleiding en persoonlijke focus a.d.h.v. een actueel vraagstuk/probleem.
- Verdieping belichaamde 'felt sense' (presentie) m.b.v. de basisprincipes van de 4 A's©: aarding, alignment in houding, ademhaling en awareness.
- Kwaliteiten van Hoofd-Hart-Buik activeren.
- Opnieuw kijken naar je vraagstuk/probleem vanuit innerlijke ordening in Hoofd-Hart-Buik.
- Vragenrondes en feedback over praktijksituaties.

2. aansluitend audiomateriaal

- Present zijn in het lichaam m.b.v. de 4 basisprincipes (de 4A's©)
- Kwaliteiten van Hoofd-Hart-Buik activeren
- Kijken naar een vraagstuk/probleem vanuit innerlijke ordening in Hoofd-Hart-Buik

3. Live trainingsdag

'Felt sense' in Hoofd-Hart-Buik en herkennen van overlevingspatronen bij begrenzen en keuzes maken'

- Introductie samenwerking van de 3 kernkwaliteiten van Hoofd-Hart-Buik bij genoemde thema's. En oefenen 'felt sense';
- Voorkeursstijlen herkennen aan ademhaling, lichaamshouding- en motoriek.
- Praktijksituaties: interventies en casuïstiek.
- Overlevingspatronen van Hoofd-Hart-Buik bij genoemde thema's, herkennen aan de lichaamstaal (demo en oefenen)
- Grondhouding van belichaamde 'felt sense' (presentie) in Hoofd-Hart-Buik ontwikkelen met de 4 A's©: aarding, ademen, alignment in houding en awareness.
- Inzichten vertalen naar casuïstiek; inbedding van het geleerde in het werkveld; focus voor komende tijd.



4. live trainingsdag

‘vervolg keuzes maken en leren begrenzen (‘ja’ en ‘neen’)’

- Introductie: associatie en dissociatie rondom het thema begrenzen, herkennen aan lichaamstaal.
- Reflectie: dissociatie herkennen aan de hand van praktijksituaties.
- Verdieping reguleringsoefeningen in de begeleiding van dissociatie naar associatie m.b.v. de 4 A's©.
- Leren vertrouwen op de signalen die je van binnenuit krijgt: Herkennen of keuzes energie geven dan wel kosten aan de lichaamstaal en ademhaling. Vaardigheden in grenzen herkennen, aangeven en behouden (demo en oefenen)
- Bovengenoemde handvatten voor coherentie en belichaamde ‘felt sense’ (presentie) toepassen in het werkveld.
- Reflectie, interventies in breder perspectief, inbedding en markeringsmoment.

Praktische informatie

1. Universitair en HBO+ niveau (doelgroep Universitair of HBO-geschoolde hulpverlener)
2. Contacturen: 17,5 uur per module
3. Film- en audiomateriaal: opnames ongeveer 1 uur en 10 uur oefenen per module
4. Literatuurstudie: in totaal 2 boeken en per module een aantal artikelen in de online leeromgeving
5. Certificaat volgt na voldoende afronding casusbeschrijving.
6. De live dagen vinden plaats in Werkhoven bij het prachtige Conferentiecentrum Samaya, (nabij Utrecht).
7. Inclusief Poster 7-kwaliteitenpalet® en stress.

Trainer: drs. Annet van Laar

Data, Kosten en Accreditaties: voor actuele informatie zie www.annetvanlaar.nl

Intake

De leergang begint met een intake inclusief BodyMindScan©. De BodyMindScan© geeft je inzicht in je onderliggende gedrags- en energiepatronen en geeft focus op je leerdoelen. Tijdens deze persoonlijke intake wordt dan ook helder of de leergang voor jou passend en geschikt is.

Aanmelden:

Via www.annetvanlaar.nl